

Optum

Kadınlar ve ruh sağlığı



Ruh sağlığı herkes için önemlidir. Düşündüklerimiz, hissettiklerimiz ve davranışlarımızla ilgilidir ve başkalarıyla olan etkileşimimizi etkileyebilir.¹ Duygu ve düşüncelerimizi sağlıklı bir şekilde deneyimleyebilirsek hedeflerimize daha iyi bir şekilde ulaşabilir ve stresle başa çıkabiliriz.² Ancak, birçok kişi günlük hayatında ruh sağlığı durumları yaşamaktadır. Depresyon ve bipolar bozukluk gibi bazı durumlar, erkeklere kıyasla kadınları daha çok etkiler.^{3,4}

Ruh sağlığı durumları bir zayıflık göstergesi veya karakter sorunu değildir.⁵ Bunlar her zaman engellenemeyebilir² ve tek bir sebebi yoktur. Aile geçmişi ve genler, travma ve istismar gibi deneyimler, yalnızlık ve beyindeki kimyasal dengesizlikler buna neden olabilir.⁵

Ciddi birçok ruh sağlığı durumu tamamen giderilemese de semptomların iyileşeceği şekilde tedavi edilebilir.³ Bu nedenle, belirtilere dikkat etmek ve hangi noktada destek alacağımızı bilmek çok önemlidir. Ayrıca, yalnızca teşhis edilebilen durumları değil, genel olarak ruh sağlığını göz önünde bulundurmak gerekir.

Dünyadaki kadınların

%5,1'i
depresyon ile mücadele ediyor.⁴

Dünyadaki kadınların

%4,6'sı
anksiyete yaşıyor.⁴



Destek almak mı istiyorsunuz?

Faydalanabileceğiniz kaynakları öğrenmek için livewell.optum.com adresini ziyaret edin.

Genel sağlık: Birçok kadın stresli

Geçtiđimiz birkaç yıl özellikle kadınlar için çok zor oldu; kadınlar, pandeminin etkilerini erkeklere kıyasla daha çok hissetti.

İş kaybı ve ekonomik stres

Pandemi sürecinde erkeklere kıyasla daha fazla kadın işini kaybetti, zira hizmet sektörü gibi, kadın nüfusunun daha yoğun olduğu sektörler bu süreçten daha çok etkilendi.^{6,7} Dünyadaki işlerin %39'unda kadınlar çalışıyor olsa da iş kayıplarının %54'ünü kadınlar yaşadı.⁸ İş kaybetmek stresli bir durumdur ve uzun süreli yoksulluk, ruh sağlığında kalıcı etkiler bırakabilir. Depresyon ve diğer ruh sağlığı durumlarının oranı, yoksulluk içinde yaşayan kişilerde çok daha yüksek.⁹

Daha fazla bakım sorumluluđu

Evli karşı cins çiftlerde, çocuk bakımının %60'ını kadınlar üstleniyor⁷ ve ev işlerinde daha çok sorumluluk alıyor. Pandemi sırasında okulların kapanması veya uzaktan eğitime geçmesi ve birçok kreşin kapatılmasıyla, yükün büyük bir kısmını kadınlar üstlendi. Ayrıca, ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, uzaktan çalışmaya izin verilen işlerde çalışan kadın sayısı (%22) erkeklere göre (%28) daha az.⁷

Birçok kadın, çocuklarına bakmak üzere kendisini iş ortamından dışlanmış hissetti¹⁰ fakat kadınların işlerinden ayrılmalarının tek sebebi çocukları değildi. Birçok kadın, yaşlı ebeveynlerine ya da fiziksel veya ruhsal sağlığı kötü durumda olan başka yetişkinlere bakmak zorunda kaldı.¹¹

Dođum sonrası depresyon

Gebelik sırasında veya doğum sonrasında depresyon, yaygın olarak görülen bir durumdur. Yapılan global bir çalışmaya göre, oranlar ülkeden ülkeye farklılık gösterse de doğum sonrası depresyonun genel oranı %17,22.¹² Pandemi sürecinde doğum yapan kadınlar için hem ekstra endişeler, hem de ailelerinin ve arkadaşlarının ziyarete gelememesi düşünöldüğünde, gebelik ve doğum normalden de daha stresli geçmiş olabilir.

Pandemi, ruh sağlığımızı kötü etkiledi fakat ele alınması gereken ve ortada olan başka bir faktör var. Herkesin ruh sağlığı için ihtiyacı olan desteği alabilmesini sağlamak adına, önyargıları yıkmaya, ruh sağlığı durumlarının semptomlarını tanımaya ve insanların nasıl yardım alacaklarını bilmelerini sağlamaya devam etmeliyiz.



Dünyadaki iş kayıplarının

%54'ü

kadınlar tarafından yaşandı.⁸

Evli karşı cins çiftlerde,
çocuk bakımının

%60'ını

kadın üstleniyor.⁷





Mali sorunlar, çocuk bakımı, ilişkiler veya başka kişisel sebeplerle kendinizi stres altında hissediyorsanız ya da depresyon, anksiyete veya başka bir ruh sağlığı durumu yaşadığınızı düşünüyorsanız yardım alın.

Faydalanabileceğiniz kaynakları öğrenmek için [livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) adresini ziyaret edin.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://www.womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf. 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://www.medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://www.census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://www.bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf](https://www.who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://www.cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlamaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, A.B.D. ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.